

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR INDIVIDUALS EXPERIENCING PANIC ATTACKS

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ОСІБ З ПАНІЧНИМИ АТАКАМИ

Tetiana Stepanenko¹

DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-683-6-7>

В сучасних умовах значно зросли запити до психологів-практиків щодо надання психологічної допомоги та підтримки особам з панічними атаками, що обумовлено поширеністю тривожних розладів у представників сучасного суспільства. Постійний стрес, соціальна нестабільність та кризові події негативно впливають на психічний стан людей, котрі відчувають сильні напади страху, прояви яких відзначаються як на психологічному, так і на фізіологічному рівнях.

Психологічна література не містить інформації щодо вивчення панічних атак як окремого психологічного феномена. Доцільність дослідження даного психологічного явища обумовлена його поєднанням з низкою особистісних розладів. Проте, встановлено, що панічна атака є раціонально непояснювальним і практично неконтрольованим, випадковим проявом тривоги, інтенсивність якого є дуже високою [1, с. 152–156].

Необхідність надання психологічної допомоги особам з панічними атаками обумовлена наявністю широкого спектру порушень, представлених негативними фізіологічними, емоційними, когнітивними та поведінковими реакціями.

Слід зазначити, що прояви панічних атак у психологічній сфері виявляються у вигляді інтенсивного страху смерті; дереалізації або деперсоналізації; панічному жаху очікування чогось страшного, що має відбутися тут і тепер. Фізичні симптоми панічних атак проявляються у вигляді прискореного або нерегулярного серцебиття; задусі, відчутті нестатку повітря; пітливості; тремтінні; болях або дискомфорті у грудях; запамороченні, слабкості; поколюванні або онімінні у кінцівках та ін. Фізичні негативні прояви людиною можуть трактуватися загрозою для життя.

Мороз Р., вивчаючи питання панічних атак, факторів їх формування та симптомів, вказує на виникнення панічних атак вперше у період

¹ The North-Ukrainian Institute of the Private Joint Stock Company "Higher education institution "The Interregional Academy of Personnel Management", Ukraine

юнацького віку, тобто у період значної психічної та емоційної навантаженості, обумовленої процесами формування особистості та адаптації до змін [2, с. 95–100]. Проте, сьогодні панічні атаки спостерігаються навіть у дітей, адже постійна тривога та страх за життя є звичним для повсякденного перебування в умовах війни, вибухів та повітряних тривог.

Досліджуючи чинники панічних атак, виявлено появу її проявів внаслідок спадковості, стресу, травматичного досвіду, вживання різних речовин, тривожних або депресивних станів. Проте, існують випадки, коли панічні атаки виникають без усякої причини, тому сучасними вченими продовжується активне дослідження даного феномена.

З огляду на значну кількість осіб з панічними атаками, які оточують нас у повсякденному житті, важливою є належна психологічна допомога та підтримка з боку фахівців. Психологічна допомога сприяє: розумінню природи панічних атак і зменшенню страху перед ними; навчанню контролю симптомів, використовуючи різні техніки саморегуляції; зниженню рівня тривожності та емоційної напруги; відновленню нормального функціонування повсякденного життя; попередженню розвитку хронічних тривожних розладів. Поряд з тим, своєчасність психологічної підтримки допоможе особистості сформувати стресостійкість, підвищити впевненість у собі та покращити якість життя.

У випадку гострих проявів панічних атак психологами-практиками рекомендується використовувати техніки самодопомоги, представлені дихальними вправами, технікою «заземлення», а також поєднанням дихальної вправи із «заземленням» [3].

Вважаємо, що основним завданням у межах психологічної корекційної допомоги особам з панічними атаками є зниження рівня тривожності та стресу як основних факторів, накопичення яких призводять до панічних атак. Корекційні заходи у роботі з особами, які мають високий рівень тривожності, доцільно реалізовувати у груповій формі, перевагою у якій є наявність групової підтримки кожній особі – учаснику тренінгової групи.

Зважаючи на тенденцію сучасності будувати психологічну роботу на інноваційних засобах, слід вказати на методи арт-терапії, які зарекомендували себе якнайкраще під час допомоги клієнтам з панічними атаками. Пропонуємо у межах групового тренінгу використовувати ряд арт-терапевтичних технік, які є ефективними у виконанні корекційної функції, а саме: «Лялька-мацанка», «Каракулі-маракуллі», «Монотипія», «Моє ресурсне дерево», «Вінок емоцій».

Отже, психологічна допомога особам з панічними атаками спрямована на зниження рівня тривожності та емоційної напруги, подолання страху, зниження рівня стресу та підвищення стресостійкості. Ефективним є використання у межах групового тренінгу технік арт-терапії.

Список використаних джерел:

1. Бідюк І. А., Проніна В. А. Індивідуально-психологічні особливості особистості з панічними атаками. *Габітус*. 2022. Вип. 44. С. 152–156.
2. Мороз Р. Стратегії подолання панічних атак та іпохондрії у юнаків. *Наукові записки. Серія : Психологія*. 2024. № 2. С. 95–101.
3. Ковальова М. Техніки самопомоги під час панічних атак. DevelopmentFoundation : Сайт. 10.06.2019. URL: <https://foundationdv.com/ua/articles/Tekhniky-samodopomohy-pid-chas-panichnykh-atak>